backrack™

Mode d'emploi

Table of Contents

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS 1-2

1 Le Backrack™ 3-6
- 1.1 Introduction 3
- 1.2 Que fait-il? 4
- 1.3 Comment l'utilise-je? 5
- 1.4 Combien de fois devrais-je l'utiliser? 6

2 Monter 7-10
- 2.1 Se mettre à genoux 7
- 2.2 S'asseoir 8
- 2.3 Glisser en arrière 8
- 2.4 Rouler en bas 9
- 2.5 Position de départ 9-10

3 Exercices fondamentaux 11-14
- 3.1 Position de départ 11
- 3.2 Simple jambe levée 12
- 3.3 Double jambe levée 12-13
- 3.4 Inclinaison en arrière 14

4 Descente 15-17
- 4.1 Position de départ 15
- 4.2 Pivot 16
- 4.3 Se soulever 17

5 Exercices avancés 18-31
- 5.1 Double jambe levée avec l'inclinaison 19-20
- 5.2 Craquement d'estomac 21-23
- 5.3 Pencher en arrière (avec l'inclinaison) 24-25
- 5.4 Jambe contraire levée 26-31

RENSEIGNEMENTS IMPORTANTS

Avant d'utiliser le backrack™ lisez s'il vous plaît les renseignements suivants soigneusement.

Contre-indications

En général, le backrack™ peut être utilisé par quelqu'un. Cependant, le backrack™ *ne devrait pas* être utilisé si vous avez une des conditions suivantes:

- Une fracture vertébrale (qui n'est pas guéri).
- Scoliosis sévère (Cobb pêchent > 45°).
- Une tumeur malfaisante, spinale.
- Une infection spinale (par example la méningite).

Nota Bene: dans les termes médicaux, ces conditions sont considérées comme des contre-indications.

Conseil d'avertissement

En plus de cela, le conseil suivant devrait être noté:

- Vous *ne devriez pas* utiliser l'égouttoir si vous êtes enceintes (au-delà de 6 mois).
- Vous ne devriez pas utiliser le backrack s'il est ou endommagé ou cassé.
- Les personnes âgées ou infirme peuvent trouver difficile d'utiliser. C'est en raison du fait que la plupart des exercices sont exécutés au plancher.

Restrictions de hauteur

Les restrictions de hauteur suivantes devraient aussi être observées:

- Le *petit* backrack™ est convenable pour quelqu'un entre 1,55m et 1,75m grands (5' 1" à 5' 9").
- Le *grand* backrack™ est convenable pour quelqu'un entre 1,75m et 2,00m grands (5' 9" à 6' 6").

Conseil professionnel

Si vous êtes dans du doute quant à whethher le backrack™ est approprié pour vous, consultez s'il vous plaît votre docteur.

Stockage

Le backrack™ devrait être conservé et utilisé dans un environnement frais, sec. La température ambiante ne devrait pas excéder 40°C.

Entretien

Il y a quatre vis d'externals dans le backrack™. Au besoin, ceux-ci peuvent être serrés pour prévenir la distorsion. Le backrack™ peut être nettoyé en utilisant un tissu humide. Ensuite, enlevez n'importe quelle humidité en utilisant une serviette sèche.

1 The backrack™

1.1 Introduction

Le backrack™ est un appareil clinique conçu pour traiter les *causes* et dorénavant les symptômes, de chroniques arrière (et le cou) la douleur. Il est basé sur la science médicale solide et traitera avec succès la plupart des formes de mal de dos. L'inventeur (M. B.M. Luklinski) est un expert en réhabilitation spinale, avec presque 40 ans d'expérience clinique. Il pratique maintenant la médecine orthopédique à sa Clinique de Mal de dos dans Harley Street, Londres.

L'égouttoir lui-même est construit du bois de haute qualité. Il se compose d'un certain nombre de fuseaux latéraux, dont chacun porte deux nodules. Quand vu ensemble, les nodules sont efficacement de chaque côté d'un canal central.

Selon votre hauteur, vous aurez besoin ou de grand backrack (le haut), ou un petit. Faites allusion s'il vous plaît aux Restrictions de Hauteur (la page 1) pour plus de détails.

1.2 Que fait-il?

Les patients sont donnés l'ordre mentir sur l'égouttoir, dans une position centrale, avec leurs dispositions de genoux. La colonne vertébrale se repose dans une position neutre (comme montré).

Dans cette position, la colonne vertébrale est physiquement suspendue dans le canal (mentionné au-dessus). Les nodules font monter sous les articulations du dos et cela permet à la colonne vertébrale de s'allonger. Dans le fond, la colonne vertébrale est décomprimée, en inversant les effets de gravité (aussi bien que la blessure, la mauvaise posture et la vieillesse). Le backrack™ traite donc les causes de mal de dos; *par conséquent* on traite aussi les symptômes, tels que la raideur et la douleur musclée.

Le backrack™ est basé sur les principes de **Médecine Orthopédique**; par conséquent, la colonne vertébrale est décomprimée dans une manière sûre et fiable. La colonne vertébrale *n'est* faite subir à aucuns mouvements soudains. Le backrack™ peut être utilisé à la maison et sans surveillance.

1.3 Comment l'utilise-je?

D'abord, les patients devraient mentir sur l'égouttoir aussi détendu que possible dans une position centrale fondamentale, avec les dispositions de genoux (comme montré et mentionné plus tôt).

L'accomplissement de cette position est en fait très facile. Faites allusion s'il vous plaît aux Monter (page 7-10) pour plus de détails.

Une fois dans la Position de Départ (montré au-dessus), les patients sont encouragés à exécuter une série d'exercices. Ceux-ci ont été soigneusement développés de la longue expérience de mobiliser les articulations de facette de la colonne vertébrale et réduire comme exigé, en arrière, le cou et la douleur de hanche.

Quand vous mentez d'abord sur le backrack™ vous pouvez avoir une colonne vertébrale raide et des spasmes de douleur/dos, parce que votre colonne vertébrale n'est pas habituée à la pression. Il n'y a aucun effet secondaire mais votre colonne vertébrale réagira à la force droite des nodules avec vos symptômes s'améliorant certainement sur l'espace d'environ 5 jours. Vous pouvez vous sentir douloureux quelques premiers jours.

Vu cela prévisible (et nécessaire) la réponse, la colonne vertébrale a besoin d'être décomprimée par étapes. D'abord, un bas - la pression modérée sera suffisante pour rallonger la colonne vertébrale (et provoquer une réaction). Cependant, comme votre colonne vertébrale s'adapte au backrack™ vous devrez augmenter la pression, en utilisant des techniques plus avancées.

Pour cette raison, nous avons conçu une gamme complète de mouvements, conçus pour augmenter la pression par étapes.

Les **Exercices fondamentaux** (pages 11-14) décompriment la colonne vertébrale en utilisant la pression basse et modérée. Ils sont convenables pour chacun (barrant quelques exceptions, ou les **Contre-indications** - page 1).

Les **Exercices avancés** (pages 18-31) décomprimeront la colonne vertébrale en utilisant la haute pression modérée (deux d'entre eux aideront aussi à renforcer les muscles profonds, stabilisants qui soutiennent la colonne vertébrale). Les Exercices avancés *ne* devraient pas être essayés avant que vous ne soyez confortables avec les exercices fondamentaux.

Nota Bene: si vous êtes dans n'importe quel doute quant à si le backrack™ est approprié pour vous, consultez s'il vous plaît votre docteur.

1.4 Combien de fois devrais-je l'utiliser?

Le backrack™ peut être utilisé aussi fréquemment que votre corps permettra. Après chaque séance (peut-être le jour après) vous devriez vous attendre vous sentir douloureux.

Nota Bene: cette réaction *n'est pas* le même comme le mal de dos. C'est simplement une réponse naturelle des articulations qui sont actuellement raides et dysfunctional. C'est aussi une réponse nécessaire (sans cela, vous ne vous améliorerez pas).

Cette réaction fournit en fait un mécanisme de réaction très utile. Quand vous revenez au backrack™ et répétez les exercices, vous pouvez constater que vos arrières sens inconfortable et trop douloureux. Dans ce cas-là vous devriez vous reposer. Utilisez le backrack™ le jour suivant plutôt.

Sinon, vous pourriez utiliser le backrack™ chaque jour, mais exécutez de différents exercices les différents jours. Par exemple, le jour 1 vous pourriez concentrer votre attention sur plus bas en arrière l'utilisation le **Simple (ou Double) Jambe Lèvent**; cependant, le jour 2 vous pourriez échanger votre attention à votre cou en utilisant le **Double jambe lève avec l'inclinaison.**.

Vous pouvez utiliser le backrack™ comme fréquemment comme vous voulez (et pour aussi longtemps que vous aimez) à condition que vous puissiez tolérer la quantité de douloureux. Pour commencer avec, cependant, nous recommandons que vous l'utilisez tous les deux jours et pour les périodes relativement courtes (peut-être 5-10 minutes par séance).

Nota Bene: Au bout d'un moment vous devriez être capables de réguler votre propre traitement. Si vous utilisez le backrack™ sur une base fréquente, vous devriez constater que le douloureux disparaît. Quand cela arrive, vous devriez faire des progrès à excercise plus avancé.

2 Monter

En montant le backrack™ est en fait très facile. La voie recommandée est donnée ci-dessous. Il y a d'autres voies de le faire, mais suivez s'il vous plaît nos instructions. Ils aideront à minimiser l'effort sur votre dos (c'est très important si vous avez un particulièrement mauvais arrière).

2.1 Se mettre à genoux

Placez le backrack™ au plancher. Mettez-vous à genoux au fond, le coin à gauche de l'égouttoir (comme montré).

Nota Bene: Dans ce contexte, le fond quitté est défini en regardant en bas le backrack™ du haut en bas. Idéalement, le plancher devrait être mis de la moquette: cela aidera à amortir vos genoux (il aidera aussi en **Descendant** de l'égouttoir). Sinon, placez le backrack™ sur un tapis d'exercice.

2.2 S'asseoir

Réprimez votre main gauche au plancher, vers la fin supérieure de l'égouttoir. Déposez votre main droite, vers la fin de fond. Baissez-vous ensuite, doucement sur la fin de l'égouttoir (comme montré). Réglez votre poids, pour que vous vous assoyiez à la fin de l'égouttoir, dans une position centrale, avec vos dispositions de genoux. Vos jambes devraient avoir de chaque côté de la ligne du centre.

2.3 Glisser en arrière

Maintenant, le glissement, ou le rouleau vous-même à l'envers le long de l'égouttoir, jusqu'à ce que vous vous assoyiez dans la courbe centrale (comme montré):

Nota Bene: les fuseaux latéraux sont conçus pour rouler. Cela vous aidera dans cette manœuvre.

2.4 Rouler en bas

Maintenant, commencez à rouler en bas l'égouttoir vers le fond. *En même temps*, penchez-vous en arrière dans la courbe supérieure de l'égouttoir (comme montré):

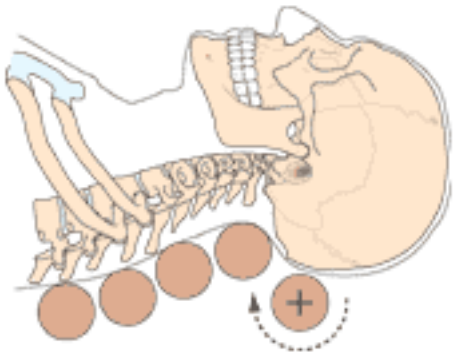
Comme vous continuez à rouler en bas, permettez à votre colonne vertébrale de bouger progressivement dans la courbe supérieure. Il devrait être soutenu à tout moment.

Nota Bene: gardez vos dispositions de genoux à tout moment. Ne redressez keep your knees bent at all times. *Ne redressez pas* vos jambes (cela se fera un tour de reins).

2.5 Position de départ

À la fin de cette manœuvre, vous devriez mentir sur l'égouttoir, avec vos dispositions de genoux et votre colonne vertébrale vous reposant dans le canal central (comme montré). Vous devriez mentir dans une position centrale, avec les nodules de bois renversant n'importe quel côté de votre colonne vertébrale.

Nota Bene: Les nodules sur le dernier rouleau *ne* devraient être en contact avec *aucune* partie de votre corps. Les nodules sur le rouleau avant-dernier (la seconde en bas du haut) *devraient* être en contact avec votre cou supérieur, juste au-dessous de la nuque. À la suite de cela, le dernier fuseau devrait tourner librement (comme montré).



Quand vous êtes dans la position de départ, vous pouvez le vérifier en plaçant vos mains derrière votre cou et en essayant de faire tourner le dernier fuseau. S'il ne tournera pas, vous avez besoin de descendre l'égouttoir. Si vous êtes descendus trop loin l'égouttoir, les nodules sur le rouleau avant-dernier pousseront dans votre crâne (vous saurez si cela arrive). Pour corriger cela, que vous avez besoin de faire glisser appuie l'égouttoir.

3 Exercices fondamentaux

Les exercices fondamentaux décomprimeront votre colonne vertébrale en utilisant la pression basse et modérée. Ils sont convenables pour chacun (barrant quelques exceptions, ou les **Contre-indications** - page 1).

Nota Bene: les exercices apparaissent de l'ordre de la difficulté montante (et/ou la pression). Nous recommandons donc que vous êtes confortables avec chaque manœuvre, avant d'essayer les suivants.

3.1 Position de départ

Le neutre, ou le commencement, la position est convenable pour les gens avec le mal de dos modéré et sévère. L'accomplissement de cette position est en fait très facile. Car plus de détails visitez s'il vous plaît ce que nous **Monter** section (pages 7-10).

Une petite quantité de pression est appliquée à la colonne vertébrale et vous n'êtes pas tenus de bouger (les restes de colonne vertébrale dans une position neutre).

Nota Bene: si vous avez un mauvais cou, vous pouvez faire tourner votre tête à un côté. Cela déplacera le poids de votre tête sur le côté correspondant de votre cou, en augmentant la quantité de pression dans cette région. Si vous avez besoin de réduire la quantité de pression, placer une serviette pliée derrière votre cou.

3.2 Jambe simple lève

Quand vous vous sentez confortables avec la position de départ, abordez une de vos jambes vers votre poitrine (comme montré).

Cela déplacera le poids de votre jambe sur le côté correspondant de votre colonne vertébrale inférieure, en augmentant la quantité de pression dans cette région. Il aidera aussi à tendre votre muscle de tendon du jarret : cela renverse le dos de votre jambe supérieure.

Après avoir tenu cette position pour une période courte (peut-être 30 secondes), rendez votre jambe au plancher et levez l'autre jambe.

Nota Bene: assurez-vous s'il vous plaît que vous empoignez votre jambe derrière le genou (comme montré). Cela empêchera le genou d'être écrasé. Vous pouvez changer le point exact de pression en variant l'angle de votre jambe, en l'approchant à votre poitrine, comme et quand vous vous sentez confortables.
Si vous avez eu un mauvais (plus bas) en arrière pour un long terme de temps, vos muscles de tendon du jarret seront serrés. Vous devriez vous approcher donc de cet exercice soigneusement. Apportez votre jambe vers votre poitrine dans de petites augmentations.

3.3 Double jambe lève

La double jambe lève augmentera la pression sur votre colonne vertébrale inférieure. Il déplace le poids des deux jambes sur votre plus bas en arrière. De nouveau, assurez-vous s'il vous plaît que vous empoignez chaque jambe derrière le genou.

Après avoir tenu cette position pour une période courte (peut-être 30 secondes), apportez vos jambes plus loin vers votre poitrine (comme montré).

De nouveau, tenez depuis 30 secondes et répétition jusqu'à ce que vos jambes soient hautes si que possible.

Nota Bene: si vous avez eu un mauvais (bas)dos pour un long terme de temps, vos muscles de tendon du jarret seront serrés. Vous devriez vous approcher donc de cet exercice soigneusement. Apportez votre jambe vers votre poitrine dans de petites augmentations.

3.4 À l'envers inclinaison

L'inclinaison en arrière augmentera la pression sur votre cou. Le diagramme est ci-dessous en grande partie moi d'explication.

Nota Bene: vous pouvez changer le point exact de pression en variant l'angle de vos jambes. Si vous avez eu un mauvais (bas) dos pour un long terme de temps, vous pouvez constater que vous avez de faibles genoux. Vous devriez vous approcher donc de cet exercice soigneusement. Ne tenez pas la position trop longtemps. Il est mieux de tenir la position pour une période courte et faire un plus grand nombre de reps (ou les répétitions). Finalement, souvenez-vous de continuer à respirer au cours de l'exercice.

4 Descente

La descente le backrack™ est en fait très facile. La voie recommandée est donnée ci-dessous. Il y a d'autres voies de le faire, mais suivez s'il vous plaît nos instructions. Ils aideront à minimiser l'effort sur votre dos (c'est très important si vous avez un particulièrement mauvais arrière).

4.1 Position de départ

Revenez à la position de départ (comme montré). Les deux pieds devraient reposer sur le plancher, pas plus que la largeur d'épaules à part.

Étendez ensuite, votre jambe gauche, avec le talon de votre pied reposant sur le plancher (comme montré). Gardez dispositions de votre jambe droite.

4.2 **Pivot**

En utilisant votre jambe droite, poussez dans le plancher. *Faites tourner en même temps* votre corps de tête et supérieur vers le côté de main gauche de l'égouttoir.

Accomplissez cette partie de la manœuvre en roulant sur le plancher. Vos jambes devraient être maintenant ensemble et les dispositions (comme montré).

4.3 Soulever

En utilisant votre main droite, soulevez-vous pour que vous reposiez sur votre *avant-bras gauche* (comme montré). À ce stade, vos jambes devraient être encore ensemble.

Faites-vous monter ensuite, avec votre avant-bras jusqu'à ce que vous reposiez sur votre main gauche (comme montré). Le seul de votre bon pied devrait reposer sur le plancher.

Finalement, mettez votre main droite au plancher devant vous. Poussez avec votre bon pied et les deux mains. Comme vous le faites, balancez votre jambe gauche sous votre corps pour que vous reposiez sur votre genou gauche (et le seul de votre bon pied). Faites monter avec votre jambe droite jusqu'à ce que vous soyez la réputation.

5 Exercices avancés

Les Excercises avance decomprimera votre colonne vertebrale en utilisant la haute pression moderee. Ils sont convenables pour chacun (barrant quelques exceptions, voir des **Contraindications** - page 1). The Advanced Excercises will decompress your spine using moderate-high pressure. They are suitable for everyone (barring a few exceptions, see **contre-indications** - page 1).

Nota Bene: Vous ne devriez pas essayer les mouvements avancés avant que vous n'ayez mobilisé partiellement (ou avez décomprimé) votre colonne vertébrale inférieure. Pour le faire, vous devrez exécuter les **Exercices fondamentaux** pour *au moins* trois mois. Pendant ce temps, le backrack™ devrait être utilisé sur une base régulière (3-4 les temps une semaine), depuis au moins 20 minutes par séance.

Les mouvements avancés sont comme suit:

1. La **Double jambe lève avec l'inclinaison** est une variante de la jambe fondamentale, double lèvent (faites allusion s'il vous plaît aux Exercices fondamentaux pour plus de détail). Cet exercice appliquera la pression maximum à votre colonne vertébrale lombaire.
2. Le **Craquement d'estomac** renforcera les muscles profonds, abdominaux qui stabilisent la colonne vertébrale. La pression modérée est appliquée à plus bas en arrière.
3. Le **Pencher en arrière (avec l'inclinaison)** applique la pression maximum au milieu de la colonne vertébrale arrière, ou thoracique supérieure. Il exige une certaine quantité de force et de flexibilité de vos muscles abdominaux; pour cette raison, nous recommandons que vous vous sentez confortables avec le Craquement d'estomac avant que vous essayez cette manœuvre.
4. Finalement, la **Jambe contraire lèvent** renforce les plus bas arrières muscles. Il est en fait exécuté sans l'utilisation du backrack™ mais il aidera à renforcer votre colonne vertébrale et prévenir la blessure de plus. Il aidera aussi à équilibrer la force de vos muscles abdominaux (l'utilisation développée du Craquement d'estomac).

Nota Bene: tous les mouvements pour le dos devraient être réalisés pendant que l'allongement.

5.1 Double jambe lève avec l'inclinaison

Cet exercice est une variante de la **Double jambe fondamentale lèvent** (faites allusion s'il vous plaît aux Exercices fondamentaux pour plus de détail).

Commencez mentant sur l'égouttoir dans la position neutre (comme montré). Pour plus de détails sur comment arriver à cette position, visitez s'il vous plaît notre section sur le fait de **Monter** (pages 7-10).

Abordez ensuite, les deux jambes vers votre poitrine (comme montré). Cela déplacera le poids des deux jambes sur votre plus bas en arrière.

Finalement, renversez-vous à un côté; cela déplacera votre poids sur un côté de votre colonne vertébrale lombaire. L'augmentation dans la pression sera substantielle. Après avoir tenu cette position pour une période courte (peut-être 30 secondes), apportez vos jambes plus loin vers votre poitrine (comme montré).

Nota Bene: vous devriez rester penchés.

De nouveau, tenez depuis 30 secondes et répétition jusqu'à ce que vos jambes soient hautes si que possible. Rendez ensuite, vos jambes à la position de départ (*le deuxième* dessin) et penchez-vous à l'autre côté de votre colonne vertébrale. Répétez les instructions données au-dessus.

Nota Bene: assurez-vous s'il vous plaît que vous empoignez chaque jambe derrière le genou.

5.2 Craquement d'estomac

Cet exercice renforcera les muscles profonds, abdominaux qui aident à stabiliser la colonne vertébrale. La pression modérée est aussi appliquée à plus bas en arrière.

Nota Bene: si vous êtes dans du doute quant à si cet exercice est approprié pour vous, consultez s'il vous plaît votre docteur.

Le mouvement entier peut être décomposé en série de phases distinctes:

- Préparation
- Levée
- Retour

Préparation

Vous devriez vous réchauffer avant d'essayer cet exercice. Décomprimez votre colonne vertébrale en utilisant le backrack™ et allez ensuite pour une promenade brève (10 minutes).

Commencez mentant sur l'égouttoir dans la position neutre (comme montré; pour plus de détails sur comment le fait de **Monter** le backrack™ visitez s'il vous plaît la section pertinente).

Après avoir placé vous-même correctement:

- Placez vos mains derrière votre tête.
- Localisez et isolez vos muscles abdominaux inférieurs; établissez-les et dans, vers votre colonne vertébrale. Cela soutiendra votre dos, avant le fait de disparaître. Ne faites pas tendu vos muscles de cou, ou surarquez votre plus bas en arrière. Ceux-ci sont des erreurs communes.
- Avant que vous soulevez, prenez une haleine profonde, lente, remplissez vos poumons autant que possible (dans la raison), en inhalant par votre poitrine supérieure *et* inférieure.

Soulever (le Craquement d'estomac)

Faites allusion s'il vous plaît au diagramme ci-dessous.

Soulevez votre torse supérieur (supérieur arrière, les épaules et le cou) de l'égouttoir.

- Utilisez vos mains pour soutenir le poids de votre tête. Comme vous pouvez voir du diagramme, vous ne devez pas disparaître très loin.
- N'utilisez pas vos bras pour disparaître : cela vous arrêtera de viser vos muscles abdominaux. *Ne faites pas* tendu votre cou (soutenant votre tête aidera).
- Quand vous soulevez, concentrez vos yeux sur le plafond: cela aidera à garder votre cou (et en arrière) si directement que possible. Vous devriez essayer d'éviter d'apporter à votre tête vers votre poitrine: cette volonté autour de votre cou et supérieur en arrière trop (il vous encouragera aussi à soulever l'utilisation de vos bras).
- Comme vous disparaissez, gardez votre plus bas abdominals tensed (en haut et dans) et l'haleine lentement. Expirez, jusqu'à ce que vous veniez à la fin de votre haleine: cela vous aidera à garder la tension dans vos muscles abdominaux dans une manière sûre et fiable.

Nota Bene: certaines personnes tiennent la tension en *ne respirant pas*: c'est très mauvais pour vous.

Retour

- Comme vous baissez votre torse, haleine dans lentement (gardant votre abdominals tensed). De nouveau, soutenez le poids de votre tête utilisant vos mains. *Ne faites pas* tendu votre cou.
- N'utilisez pas vos bras pour vous baisser en bas et essayer d'éviter d'apporter à votre tête vers votre poitrine. Vous devriez avoir l'intention de finir d'inspirer juste au moment où vous revenez à la position de départ.

Conseil Supplémentaire

Pour commencer vous devrait:

- Limitez le nombre de répétitions (peut-être à ainsi peu que cinq ou dix).
- Exécutez l'exercice tous les deux jours.

Quand vous vous sentez confortables avec cet exercice, vous devriez commencer à vous fortifier votre dos (utilisant la **Reverse Leg Raise** exercise). When you feel comfortable with this exercise, you should begin to strengthen your back (using the **Jambe contraire lèvent** exercice).

Nota Bene: tant les groupes de muscle (abdominal qu'arrière) jouent un rôle important dans le fait de stabiliser la colonne vertébrale. Cependant, ces groupes opposent l'un à l'autre : on s'assoit devant la colonne vertébrale et d'autre derrière elle.Vous avez besoin d'équilibrer donc votre force en faisant les *deux* exercices (autrement, vous pouvez connaître des problèmes).

Si vous avez eu le mal de dos pour un terme raisonnable (si la douleur est la fièvre intermittente, ou constant) vous aurez probablement des muscles faibles et serrés, abdominaux.Vous avez besoin de décomprimer donc votre colonne vertébrale *avant* que vous essayez de renforcer votre dos. Et vous avez besoin d'accumuler votre force et endurance progressivement (comme avec autre exercice).

Si vous estimez que vous avez tendu vos muscles (à n'importe quel stade) vous devriez vous arrêter. Cela signifie probablement que votre colonne vertébrale inférieure est trop raide et vos muscles sont trop serrés. Continuez à utiliser le backrack™ jusqu'à ce que vous vous sentiez prêts à essayer cet exercice de nouveau.

5.3 Penchez-vous en arrière (avec l'inclinaison)

Le Pencher en arrière (avec l'inclinaison) applique la pression maximum au milieu de la colonne vertébrale arrière, ou thoracique supérieure. Il exige une certaine quantité de force et de flexibilité de vos muscles abdominaux; pour cette raison, nous recommandons que vous vous sentez confortables avec le **Craquement d'estomac** avant que vous essayez cette manœuvre.

Nota Bene: si vous êtes dans du doute quant à si cet exercice est approprié pour vous, consultez s'il vous plaît votre docteur.

L'exercice est le mieux fait en route à la position de départ, quand montant le backrack™ (faites allusion s'il vous plaît à la manœuvre intitulée **Rouler en bas** dans le **Monter** section - page 9).

Quand vous commencez à rouler en bas l'égouttoir s'arrêtent à mi-chemin en bas (comme montré). Continuez à respirer et ne pas faire pas tendent votre cou.

Mettez ensuite, vos mains derrière votre tête et penchez-vous en arrière dans la courbe supérieure de l'égouttoir. Cela augmentera la pression sur votre colonne vertébrale thoracique.

Après avoir tenu cette position pour une période courte (peut-être 30 secondes), roulez en bas l'égouttoir une distance *courte*. Cela vous permettra de viser la vertèbre suivante le long de votre dos. De nouveau, tenez depuis 30 secondes et répétition jusqu'à ce que la pression sur votre colonne vertébrale commence à se faner (ou jusqu'à ce que vous sentiez vos muscles abdominaux fatigants).

Nota Bene: vous pouvez augmenter la pression encore plus loin en penchant à un côté. Cela déplacera votre poids sur un côté de votre colonne vertébrale supérieure.
Continuez s'il vous plaît à respirer partout dans l'excercise. Ne faites pas tendu votre cou ou surarquez votre plus bas en arrière. Ceux-ci sont des erreurs communes.

5.4 Jambe contraire lève

Cet exercice renforce les plus bas arrières muscles. Il exige une certaine quantité de force et de flexibilité de vos muscles abdominaux; pour cette raison, nous recommandons que vous vous sentez confortables avec le **Craquement d'estomac** avant que vous essayez cette manœuvre.

Nota Bene: vous ne devriez pas essayer cet exercice avant que vous n'ayez mobilisé (ou avez décomprimé) votre colonne vertébrale inférieure. Vous devrez utiliser le backrack™ pour le faire. Quand votre dos est suffisamment décomprimé, vous devriez avoir le mal de dos presque pas et vous devriez être raisonnablement flexibles.

N'essayez pas l'exercice avant que vous n'ayez utilisé le backrack sur une base régulière depuis au moins trois mois. Si vous êtes dans du doute quant à si cet exercice est approprié pour vous, consultez s'il vous plaît votre docteur.

Note: if you are in any doubt as to whether this exercise is appropriate for you, please consult your doctor.

Le mouvement entier peut être décomposé en série de phases distinctes:

- Préparation
- Soulèvement
- Revenir

Preparation

Vous devriez vous réchauffer avant d'essayer cet exercice. Décomprimez votre colonne vertébrale en utilisant le backrack™ et allez ensuite pour une promenade brève (10 minutes).

Assoyez-vous sur le bord de votre lit. Allongez-vous, en abordant vos genoux vers votre poitrine en même temps: cela préviendra l'effort sur votre plus bas en arrière.

Retournez-vous et tirez vos jambes au clair pour qu'ils soient suspendus du bord du lit (comme montré). Si possible, vos orteils devraient toucher le plancher.

Après avoir placé vous-même correctement:

- Placez vos bras sur le lit devant vous, pour que vos mains touchent juste devant votre tête.
- Localisez et isolez vos muscles abdominaux inférieurs; établissez-les et dans, vers votre colonne vertébrale. Cela soutiendra votre dos, avant le fait de disparaître. Ne faites pas tendu vos muscles de cou, ou surarquez votre plus bas en arrière. Ceux-ci sont des erreurs communes.
- Avant que vous soulevez, prenez une haleine profonde, lente; remplissez vos poumons autant que possible (dans la raison), en inhalant par votre supérieur *et* poitrine inférieure.

Soulèvement

La Jambe contraire lève peut être fait comme facile (ou aussi difficile) que vous voulez. Cette flexibilité est utile, comme vous pouvez varier l'exercice selon la force de votre dos.

Nota Bene: les variantes sont énumérées ci-dessous, en progressant de la forme la plus facile de l'exercice par au plus difficile.

1. Jambe Simple Lève (les Dispositions)
2. Double Jambe Lève (les Dispositions)
3. Jambe Simple Lève (Directement)
4. Double Jambe Lève (Directement)

Assurez-vous s'il vous plaît que vous êtes confortables avec chaque manœuvre, avant d'essayer les suivants. Chaque ascenseur devrait être suivi par un retour à lui la position de départ (montré auparavant).

Revenir

Après chaque soulèvement, rendez votre jambe (ou jambes) au plancher, inhalez lentement la garde de votre abdominals tensed. Ne faites pas tendu votre cou. Vous devriez avoir l'intention de finir d'inspirer juste au moment où vous revenez à la position de départ.

Nota Bene: Certaines personnes tiennent la tension en *ne respirant pas*: c'est très mauvais pour vous.

Soulèvement 1: Jambe Simple Lève (les Dispositions)

Faites attention s'il vous plaît au diagramme ci-dessous:

- Soulèvez une de vos jambes, pour que vos orteils quittent le plancher.
- Si possible, essayez de soulever votre jambe à la même hauteur que le lit. Le fait de tourner votre jambe (comme montré) aidera à baisser l'effort sur votre dos. Ne faites pas tendu votre cou.
- Comme vous disparaissez, gardez votre plus bas abdominals tensed (en haut et dans) et l'haleine lentement. Expirez, jusqu'à ce que vous veniez à la fin de votre haleine : cela vous aidera à garder la tension dans vos muscles abdominaux dans une manière sûre et fiable.

Soulèvement 2: Double Jambe Lève (les Dispositions)

Cette variante de le soulèvement simple est en grande partie moi d'explication : soulevez les deux de vos jambes, en les gardant les dispositions. De nouveau, gardez votre plus bas abdominals tensed (en haut et dans) et continuez à respirer au cours de la manœuvre. Ne faites pas tendu votre cou.

Soulèvement 3 : la Jambe Simple Lève (Directement)

Faites attention s'il vous plaît au diagramme ci-dessous:

- Soulevez une de vos jambes, pour que vos orteils quittent le plancher.
- Si possible, essayez de soulever votre jambe à la même hauteur que le lit (comme montré). Cette fois, cependant, gardez votre jambe directement : cela augmentera l'effort sur votre dos. Ne faites pas tendu votre cou.
- Comme vous disparaissez, gardez votre plus bas abdominals tensed (en haut et dans) et expirez lentement. Expirez, jusqu'à ce que vous veniez à la fin de votre haleine : cela vous aidera à garder la tension dans vos muscles abdominaux dans une manière sûre et fiable.

Soulèvement 4: Double Jambe Lève (Directement)

Faites attention s'il vous plaît au diagramme ci-dessous:

C'est la forme la plus dure de l'exercice. Soulevez les deux jambes du plancher (comme montré), en les gardant directement.

De nouveau, gardez votre plus bas abdominals tensed (en haut et dans) et continuez à respirer au cours de la manœuvre. Ne faites pas tendu votre cou.

Conseil Supplémentaire

Commencer avec vous devrait:

- Limitez le nombre de répétitions (peut-être à ainsi peu que cinq).
- Exécutez l'exercice tous les deux jours.

Comme mentionné au-dessus, nous recommandons que vous vous sentez confortables avec le **Craquement d'Estomac** avant que vous essayez cette manœuvre.

Nota Bene: tant les groupes de muscle (abdominal qu'arrière) jouent un rôle important dans le fait de stabiliser la colonne vertébrale. Cependant, ces groupes opposent l'un à l'autre : on s'assoit devant la colonne vertébrale et d'autre derrière elle. Vous avez besoin d'équilibrer donc votre force en faisant les *deux* exercices (autrement, vous pouvez connaître des problèmes)

Si vous avez eu le mal de dos pour un terme raisonnable (si la douleur est la fièvre intermittente, ou constant) vous aurez probablement faible (et serré) les muscles abdominaux et arrières. Vous avez besoin de décomprimer donc votre colonne vertébrale *avant que*vous essayez de renforcer votre dos; et vous avez besoin d'accumuler votre force et endurance progressivement (comme avec autre exercice).

Si vous estimez que vous avez tendu vos muscles (à n'importe quel stade) vous devriez vous arrêter. Cela signifie probablement que votre colonne vertébrale inférieure est trop raide et vos muscles sont trop serrés. Continuez à utiliser le backrack™ jusqu'à ce que vous vous sentiez prêts à essayer cet exercice de nouveau.

Tel.(UK): 07710 901140
Tel.(Int): +44 7710 901140

Back Rack Ltd.
Company Registration No. 4781911
www.backrack.co.uk

UK patent no. GB2333036
Worldwide patents pending

Published by Back Rack Ltd.
Copyright 2010 © Back Rack Ltd.
All rights reserved.